

Chernyshenko T. Development and application of model characteristics for optimizing the educational and training process of qualified athletes. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18(2). P. 933-936. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02138>

## ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВІЛЬНІЙ БОРТЬБІ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

**Михалевич Анна, Гарибян Армен**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** В статті розглядаються питання вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих борців вільного стилю на основі їх індивідуальних показників фізичної підготовленості. Обґрунтовано необхідність адаптації структури та змісту навантажень для певних вагових категорій. У межах дослідження розроблено тренувальну програму підготовки, що базується на груповому розподілі за ваговими категоріями. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність використання запропонованих методів і засобів тренування для кожної окремої групи.

**Ключові слова:** кваліфіковані спортсмени, вільна боротьба, вагові категорії, структура і зміст тренувального навантаження, індивідуальні показники фізичної підготовленості.

**Mikhalevich Anna, Haribyan Armen. Planning the training process of qualified athletes in freestyle wrestling based on physical fitness indicators.**

**Abstract.** The article considers the issues of improving the training process of qualified freestyle wrestlers based on their individual indicators of physical fitness. The need to adapt the structure and content of loads for certain weight categories is substantiated. Within the framework of the study, a training program based on group distribution by weight categories has been developed. The results of the pedagogical experiment confirmed the effectiveness of using the proposed methods and training tools for each individual group.

**Keywords:** qualified athletes, freestyle wrestling, weight categories, structure and content of training load, individual indicators of physical fitness.

**Актуальність проблеми.** На сьогодні існує достатня кількість досліджень з питань планування тренувального процесу і розвитку фізичних якостей спортсменів у різних видах спорту. В той же час більшість наукових досліджень присвячено розвитку фізичних якостей спортсменів і недостатньо уваги приділено питанню планування тренувальних навантажень на основі індивідуального підходу [1, 5, 6].

Професійне зростання спортсмена вимагає глибокого розуміння закономірностей побудови тренувального процесу, а також специфіки планування і використання засобів і методів тренування з урахуванням вікових та фізичних особливостей організму [2, 4, 7].

Питання побудови тренувального процесу в різних видах спорту детально досліджувались вітчизняними і закордонними науковцями (Бондарчук А.П., 2000, Костюкевич В.М., 2018, Олешко В.Г., 2013, Платонов В.М., 2015 та ін.).

Аналіз літературних даних дозволив нам встановити, що ряд актуальних питань, пов'язаних саме з побудовою тренувального процесу в спортивній боротьбі на основі показників фізичного стану спортсменів, не знайшли повного висвітлення в наукових роботах [3]. Тому, на нашу думку, проведення дослідження показників фізичної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю є актуальним, що дозволить раціонально структурувати тренувальний процес з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

**Мета дослідження** полягає в оптимізації тренувального процесу кваліфікованих борців вільного стилю на основі визначення та врахування показників їх фізичного стану.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Планування й організація тренувального процесу тісно пов'язані з об'єктивними показниками фізичного стану спортсменів. Аналіз цих даних дозволяє реалізувати індивідуальний підхід і обрати дієві засоби та методи підготовки, а також визначити оптимальний обсяг та інтенсивність навантажень для кожного спортсмена.

У дослідженні представлений аналіз динаміки показників фізичної підготовленості кваліфікованих борців, у залежності від вагових категорій.

У дослідженні брали участь кваліфіковані спортсмени борці вільного стилю (18 осіб), які мають рівень кваліфікації I спортивного розряду та кандидата у майстри спорту України. Спортсмени були розподілені на групи, відповідно до вагових категорій: 1 група – вагові категорії 57 кг, 65 кг (легкі) – 6 спортсменів, 2 група – вагові категорії 74 кг, 86 кг (середні) – 6 спортсменів, 3 група – вагові категорії 97 кг, 125 кг (важкі) – 6 спортсменів.

Розподіл спортсменів на вагові категорії зумовлює необхідність диференційованого підходу до планування використання засобів і методів підготовки, відповідно до антропометричних і морфологічних даних.

У процесі нашого дослідження внаслідок використання розробленої тренувальної програми, відповідно до вагових категорій, було встановлено зміни показників фізичної підготовленості борців різних вагових категорій упродовж річного циклу тренувань.

Аналіз динаміки показників дозволив виявити ступінь приросту за всіма тестами, відповідно до певної групи за ваговими категоріями.

Динаміка результатів тестування загальної фізичної підготовленості в річному циклі тренувань представлено в табл. 1.

Аналізуючи результати у тесті стрибок у довжину з місця ми встановили,

що статистично достовірні зміни відбулись у спортсменів 2 групи (середні вагові категорії) і 3 групи ( $p < 0,05$ ). У спортсменів 1 групи (легкі вагові категорії) встановлено позитивну динаміку результатів, але різниця результатів є статистично недостовірною ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 1

**Динаміка показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю в річному циклі тренувань**

№ з/п	Тести	Група 1 57-65 кг n=6 $\bar{x} \pm S$			Група 2 74-86 кг n=6 $\bar{x} \pm S$			Група 3 97-125 кг n=6 $\bar{x} \pm S$		
		Вихідні дані	Кінцеві дані	p	Вихідні дані	Кінцеві дані	p	Вихідні дані	Кінцеві дані	p
1.	Стрибок у довжину з місця, см	229,50± 3,45	234,42± 2,18	>0,05	251,40± 3,22	260,48± 2,08	<0,05	262,5± 1,45	268,80± 1,22	<0,05
2.	Кистьова динамометрія (права рука), кг	59,47± 1,04	63,18± 1,12	<0,05	65,20± 1,88	69,68± 0,82	<0,05	68,60± 1,68	75,24± 1,24	<0,05
3.	Кистьова динамометрія (ліва рука), кг	57,34± 1,98	61,18± 1,21	<0,05	64,12± 2,02	67,48± 1,96	>0,05	65,35± 1,34	71,15± 0,84	<0,05
4.	Станова динамометрія, кг	173,18± 2,67	181,07± 2,01	<0,05	186,28± 1,79	193,54± 1,45	<0,05	202,33± 3,08	219,83± 2,14	<0,05
5.	Підтягування у висі на поперечині, к-ть разів	34,40± 0,98	39,12± 1,44	<0,05	32,40± 0,87	36,80± 1,67	<0,05	28,60± 0,76	31,21± 0,45	<0,05

За результатами тестування кистьової динамометрії правої руки встановлено статистично достовірну різницю вихідних і кінцевих даних для трьох груп ( $p < 0,05$ ). У той час як результати кистьової динамометрії лівої руки достовірно покращилися тільки у спортсменів першої і третьої групи.

Вивчаючи динаміку показників у вправі станова динамометрія, ми встановили достовірно значущі прирости результатів у цій вправі у спортсменів усіх трьох груп ( $p < 0,05$ ).

Аналогічна картина спостерігається і при аналізі отриманих даних тестування у вправі підтягування у висі на поперечині. Встановлено статистично достовірний приріст показників у цій вправі спортсменів усіх трьох груп ( $p < 0,05$ ).

Отже, відповідно до розроблених тренувальних програм для всіх трьох груп було визначено збільшення обсягу тренувального навантаження,

спрямованого на розвиток силової витривалості. Дані нашого дослідження підтверджують раціональність використання такого навантаження – в усіх трьох групах показник у вправі підтягування у висі на поперечині покращився на 7,12 % у спортсменів 3 групи, на 8,72 % у спортсменів 2 групи і на 9,15 % у спортсменів 1 групи.

У тренувальному процесі спортсменів легких вагових категорій (1 група) було передбачено збільшення обсягу тренувального навантаження, спрямованого на розвиток силових здібностей, що призвело до найбільшого приросту результатів у вправах, що характеризують силові здібності спортсменів у різних її проявах.

Для спортсменів 2 групи програмою тренувань було передбачено збільшення обсягу навантаження, спрямованого на розвиток швидкісно-силових здібностей, доцільність якого підтверджує покращення результатів у вправі швидкісно-силового характеру – стрибок у довжину з місця.

Для спортсменів 3 групи передбачалося збільшення обсягу тренувальної роботи, спрямованої на розвиток швидкості. Результати нашого дослідження підтверджують раціональний вибір засобів розвитку швидкості саме покращенням результатів у вправах швидкісного спрямування.

**Висновки.** 1. На основі аналізу науково-методичної літератури визначено ключові закономірності організації тренувального процесу в спортивній боротьбі та специфіку застосування засобів і методів, залежно від фізичного стану спортсменів.

2. Встановлено, що оцінювання рівня фізичної підготовленості борців вільного стилю є необхідною умовою оптимізації тренувального процесу та практичної реалізації індивідуального підходу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Абдулаев А. К., Ребар І. В. Теорія і методика вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, перероб. Мелітополь, 2018. 299 с.
2. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт"; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2016. 20 с.
3. Данько Г. В. Індивідуальні особливості функціональної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю (включаючи вікові відмінності): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. Київ, 2002. 18 с.
4. Кульчицька І., Дідик Т., Адамчук В., Савостьян Ф., Поляк В. Комплексний контроль фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлетів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2023. Вип.15 (3). С. 302-311. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-302-311](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-302-311)
5. Лукіна О. В., Вороний В. О. Фізичний розвиток і фізична підготовленість

- борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019. № 2. С. 64–73.
6. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М.Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 191 с.
7. Adamchuk V., Shchepotina N., Kostiukevych V., Vozniuk T., Kulchytska I., Didyk T., Poliak V. Technological Aspects of Introduction of 8-Week Model at the Phase of Direct Training for Competitions of Highly Qualified Multi-Sport Athletes in TrackAnd-Field Athletics. Physical Education Theory and Methodology. 2021. Vol. 21(3). P. 200-210. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.03>

## ВІБРОЗОБРАЖЕННЯ У КОНТРОЛІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

**Новак Яна, Ненич Василь, Луценко Володимир**  
*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У дослідженні оцінено психофізіологічний стан футболістів різної кваліфікації з використанням технології віброзображення. Встановлено оптимальний рівень функціонального стану, стабільність більшості показників та індивідуальні відмінності емоційної регуляції. Обґрунтовано доцільність застосування методу для оперативного психолого-педагогічного контролю і індивідуалізації тренувального процесу.

**Ключові слова:** футболісти, віброзображення, психофізіологічний стан, саморегуляція, стрес, психолого-педагогічний контроль.

**Novak Yana, Nenyich Vasyl, Lushchenko Volodymyr. Vibromaging in monitoring the psychophysiological state of football players of various qualifications.**

**Abstract.** The study assessed the psychophysiological state of football players of different qualifications using vibromaging technology. The optimal level of functional state, stability of most indicators and individual differences in emotional regulation were established. The feasibility of using the method for operational psychological and pedagogical control and individualization of the training process was substantiated.

**Keywords:** football players, vibromaging, psychophysiological state, self-regulation, stress, psychological and pedagogical control.

**Актуальність проблеми.** У сучасному спорті високих досягнень зростає потреба в удосконаленні системи контролю стану спортсменів, що пов'язано з високою інтенсивністю змагальної діяльності та необхідністю швидкої